



ma santé
FACILE

Stress

Mieux le gérer

ma santé FACILE
Le partenaire santé qui vous change la vie



Pour beaucoup, le stress est un concept fourre-tout désignant un vague sentiment de malaise.

Mais au fait, le stress c'est quoi au juste ?

Le stress est une réaction biologique bien réelle à une stimulation **physique**, **psychique** ou **sensorielle**. Plus précisément, c'est un quasi-réflexe qui se décompose en trois phases : alarme, résistance, épuisement.



Pourquoi apprendre à gérer son stress ?

Si la situation se prolonge, le stress sera responsable à la longue de **maladies chroniques** :

- Le système immunitaire s'épuise.
- La fréquence cardiaque s'accélère et la tension artérielle augmente.
- Le niveau de cholestérol s'élève.
- Les marqueurs de l'inflammation comme le fibrinogène augmentent.
- Les plaquettes sont activées et la coagulation augmente.

Ces dérèglements de l'organisme mènent aux maladies cardiovasculaires et aux cancers. Le stress est donc un élément clé à prendre en compte dans votre programme de prévention, et au quotidien pour votre qualité de vie.

Apprendre à mieux gérer son stress

Un principe intéressant est de considérer que **notre énergie dépend de 3 batteries**, l'une étant **mentale**, l'autre **émotionnelle** et la dernière **physique**. Face au stress quotidien ou exceptionnel, il faut donc nous organiser pour renforcer nos batteries, résister, et enfin récupérer.

Sur le plan mental,

plusieurs attitudes sont très bénéfiques :

- se fixer des priorités
- savoir relativiser
- positiver

Sur le plan émotionnel,

voici 3 axes à cultiver pour se sentir plein d'énergie positive :

- s'entraîner à affronter la réalité
- savoir se ménager des soupapes
- s'inventer des rituels reconfortants

Sur le plan physique,

2 axes sont à investir pour se sentir bien psychiquement :

- bien se connaître pour suivre ses rythmes physiologiques
- pratiquer quelques techniques de relaxation

(sophrologie, relaxation, yoga, contemplation, etc)



Par quels signes se manifeste le stress ?

● **Des signes physiques** : fatigue, des coliques, des maux de tête, des douleurs musculaires, articulaires, etc. Des troubles du sommeil, de l'appétit, des sensations d'essoufflement ou d'oppression, etc.

● **Des signes émotionnels** : une sensibilité et une nervosité accrues, des crises de larmes ou de nerfs, des sensations d'angoisse, d'excitation, de tristesse, une sensation de mal-être, etc.

● **Des signes intellectuels** : une perturbation de la concentration entraînant erreurs, oublis et difficultés à prendre des initiatives ou des décisions, etc.

● **Des signes comportementaux** : des comportements agressifs, un repli sur soi, une modification des conduites alimentaires, etc.

Les 7 moyens capitaux à connaître pour récupérer :

- **le sommeil** : regarder trop tard la télé ou passer la nuit sur son ordinateur sera tôt ou tard préjudiciable.
- **l'alimentation** : elle doit être équilibrée.
- **l'exercice physique** : quand on est fatigué, il faut faire de l'exercice physique ! C'est la sédentarité qui épuise.
- **l'humour**, le rire.
- **les détente** : il faut les programmer sous peine de toujours les négliger.
- **les satisfactions psychiques** : se faire plaisir est essentiel.
- **les contacts sociaux** : s'isoler ou se renfermer a un effet négatif.



Info +

Deux techniques de gestion du stress très simples et très utiles pour tous.

1 La relaxation par le contrôle de la respiration : **2 minutes.**

Faites une pause de 2 minutes, asseyez-vous au calme et respirez avec l'abdomen comme suit :

- inspirez complètement (sans forcer),
- bloquez votre respiration en comptant jusqu'à 5,
- soufflez en comptant jusqu'à 5,
- inspirez de nouveau quand le besoin s'en fait sentir,
- recommencez 5 fois.

2 Trois rendez-vous quotidiens avec votre paix intérieure : **3 fois 3 minutes par jour.**

Ce petit entraînement, utilisé en cohérence cardiaque, a pour but d'équilibrer en vous la tension (stimulations sympathiques) et la relaxation (stimulations parasympathiques).

Une vraie hygiène de vie, à faire 3 fois par jour :

- prenez votre montre et repérez le moment où la trotteuse va passer sur le 12,
- respirez alors tranquillement, par le ventre, en vous calant sur un rythme de 6-7 respirations par minute. Comptez ainsi jusqu'à 18-21 en trois minutes.

Après 15 jours de cet entraînement, vous pourrez noter en vous des changements appréciables pour mieux faire face au stress.

Adresses

Temps Fort Prévention

En 2013, Ma santé facile vous propose de **tester votre prédisposition au stress et d'apprendre à mieux le gérer** grâce à des exercices simples de relaxation.

Cette opération prévention et ses cadeaux Anti-stress sont à retrouver dans toutes vos boutiques Ma santé facile.

Web

- www.meteostress.com
- www.masantefacile.com : Retrouvez notre Mag santé et venez tester vos prédispositions au stress à l'aide du StressQuizz.

Application

- **RespiRelax** : Vous permet de retrouver calme et détente en quelques minutes.

Quizz

- 1** Une activité sportive est un antidépresseur et un antistress.
- A - Vrai B - Faux
- 2** Quelles sont les 3 batteries de notre énergie qu'il est indispensable de renforcer pour lutter contre le stress ?
- A - Mentale, physique et sexuelle
 B - Physique, émotionnelle et financière
 C - Mentale, émotionnelle et physique
- 3** Le stress perturbe le sommeil.
- A - Vrai B - Faux
- 4** Le stress chronique n'affecte pas :
- A - Notre système immunitaire
 B - Notre mémoire
 C - Notre tendance à grossir
- 5** Le stress peut être responsable de troubles cardio-vasculaires.
- A - Vrai B - Faux



Réponses : 1 - A, 2 - C, 3 - A, 4 - A, 5 - A

Retrouvez le détail des réponses sur notre site internet: www.masantefacile.com



**ma santé
FACILE**